

Bluttausch

Wut-Attacke! „Maus-Wut-Syndrom“ nennt



Yvonne Posch
yvonne.posch@grazer.at

Schlechte Webseiten, nervende Pop-ups und langsamer Seitenaufbau im Internet lassen Grazer durchdrehen.

Was sich eigentlich wie ein schlechter Witz anhört, ist Tatsache: Immer mehr Grazer leiden am „Maus-Wut-Syndrom“! Schlechte Seiten, nervende Pop-ups und auch langsamer Seitenaufbau im Internet sind die häufigste Ursache für unkontrollierte Reaktionen der Benutzer und sorgen bei Grazer Usern öfter für einen ordentlichen Wutausbruch. Das Resultat: Zertrümmerte Computer und im Extremfall erleidet der Benutzer sogar einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. User, die dadurch an den Rand des Wahnsinns getrieben wer-

den, sollen laut einer Untersuchung an plötzlicher Verengung der Gefäße, die Gehirn und Herz mit Blut versorgen, leiden. Durch diese Verengung könne es auch zu schwerwiegenden Folgen kommen. „Die Ursache liegt im Stress“, weiß der Grazer Stressforscher **Sepp Porta**. „Deshalb sollte man diesen negativen Stress in positiven umwandeln“, meint der Stressforscher weiter. Und das soll am besten funktionieren, wenn man den Computer nicht mehr so wichtig nimmt. „Der User muss diese Zweierbeziehung zwischen ihm und dem Computer langsam aber sicher

vor dem Computer

sich ein Wutausbruch vor dem Computer. Dieser kann bis zum Herzinfarkt führen

unterbinden. Das heißt: Wer sich zum Beispiel zu oft über ein Abstürzen seines Computers ärgert, sollte sich einfach einen neuen kaufen“, so Porta. Wer also dem Schlaganfall durch schlechte Webseiten entkommen will, der muss sich entweder ein dickes Fell zulegen oder intensiv an seinen Entspannungstechniken arbeiten.

Also: Bevor der Ärger immer größer wird, einfach aufstehen und den Raum verlassen! Etwas Abstand soll oft schon Wunder wirken und wenn man zu seinem Arbeitsplatz zurückkehrt, geht auch die Arbeit wieder lockerer über die Tastatur! „Ich denke mir immer, der Computer kann mir den Buckel runter rutschen, und dann schalte ich ihn für ein paar Stunden aus“, schmunzelt Sepp Porta.



Computer als Nervensägen: „Maus-Wut-Syndrom“ nennt sich die Wut-Attacke vor dem Computer